日本労働組合総連合会

私たちの声で実現しよう! 過労死等ゼロ

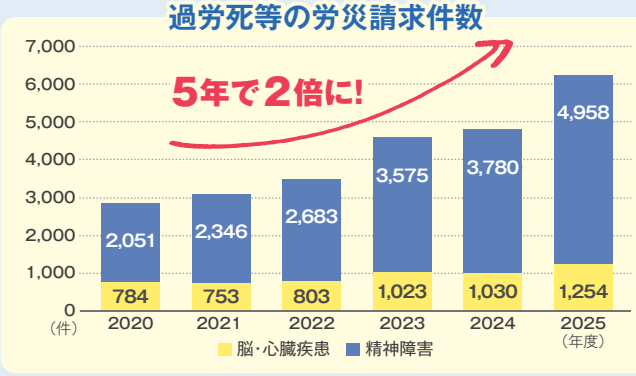
過労死等とは……

●業務における過重な負荷による脳・心臓疾患や強い心理的負荷による精神障害を原因とする死亡やこれらの疾患

減るどころか増えている!? 過労死等の現状

2014年に過労死等防止対策推進法が制定されてから10年余りが経過しました。しかし近年も多くの過労死等が労働災害(労災)として申請されており、「過労死等ゼロ」実現に向けた取り組みはまだまだ道半ばです。特に近年は**精神障害による労災請求件数が大幅に増加**しています。

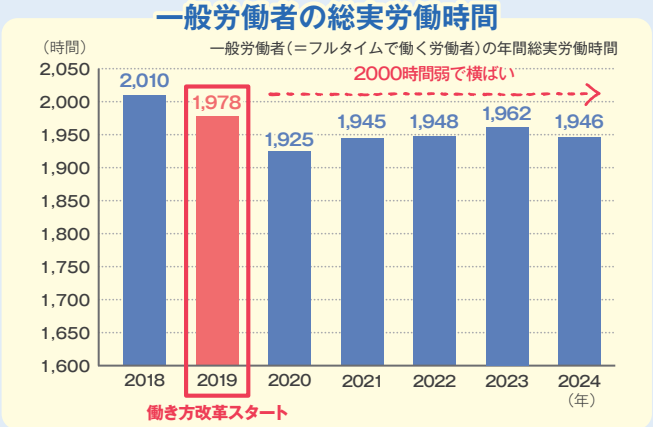
過労死等の労災請求件数



(厚生労働省　過労死等防止対策白書および令和7年度「過労死等の労災補償状況」より)

フルタイムで働く労働者の年間総実労働時間は働き方改革によって減少しましたが、**近年は横ばい**になっています。

一般労働者の総実労働時間



(厚生労働省　「毎月勤労統計調査」より連合作成)

眠れなかったり、体調の変化はありませんか?

ストレスや悩みは誰でも抱えているものですが、ふとしたきっかけで、「こころ」と「からだ」のバランスが崩れて不調に陥ってしまうかもしれません。

✓チェック

- □ 残業が多く長時間労働が続いている
- □ 夜勤など不規則な勤務が続いている
- □ 頻繁に出張がある、または長期間の出張が続いている
- □ 就業環境が十分に整っていない
  周囲のサポートがない、職場・家庭などを問わず、心を開いて話をできる人がいないなど
- □ きついノルマなど、精神的に緊張した状態が長く続く仕事だ
- □ ハラスメントなど、人間関係のストレスが多く精神的に負担感のある仕事だ
- □ なかなか寝付けない、熟睡できていないと感じる
- □ 朝起きたとき、ぐったりとした疲れを感じる
- □ 胃腸の具合が悪い

チェックが多い場合は要注意! まずは相談してみませんか?

厚生労働省
- こころの耳　相談窓口
- よりそいホットライン
- ハラスメント悩み相談室

連合なんでも労働相談ホットライン
0120-154-052(いこうよれんごうに) 無料

知ろう! 考えよう! 働き方のルール

過労死等防止連合特設ページ

日本労働組合総連合会

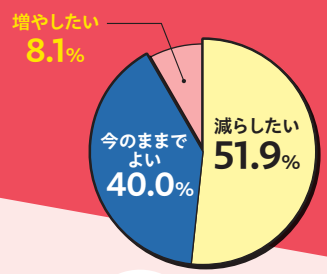
働くルールが変わろうとしています!!

働かせ放題にNO!
働くルールに、私たちの声を

“もっと働きたい人”はどれくらいいる?

連合の調査によると、約9割の労働者が労働時間を維持or減らしたいと回答しています

（回答者数：19,638）



もっと働きたいニーズはほとんどない!

今なにが起きてる?

働く時間を増やす? 労基署の指導緩和

今まで

時間外労働を月45時間以内に収めるよう一律に指導

→

これから

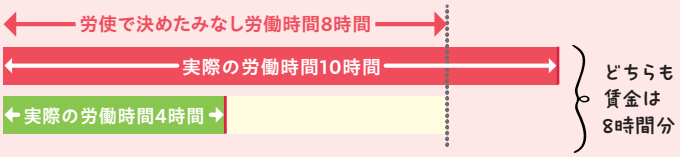
一律指導を取りやめ

（面接指導などの実施状況を確認）

時間外労働の抑制が効かなくなり、長時間労働が促進されるかも…!

“みなし労働時間制度”の拡大

裁量労働制は、「裁量」がある業務について、あらかじめ決めた時間を働いたものとみなす制度。例えば、10時間働いた日も4時間働いた日も、8時間働いたとみなして賃金が支払われる。



限られた業務に限定されているが、裁量があるとは限らない業務への拡大を主張する声が…

- 長時間労働になりやすい
- 仕事の進め方や量に裁量がない場合がある
  ➡労働時間の上限も残業代もなしで“働かせ放題”になるかも?

労働者を守るためにはどんな改正が必要?

正確な労働時間把握を義務に

実はいまの労働基準法では、労働時間の把握義務がない…

罰則付きで労働時間の適正把握を義務付けよう!

連続勤務の制限を

実はいまの労働基準法では、休日労働の日数に規制がない…

休日労働も含めた連続勤務日数を制限しよう!

就業時間外はしっかり休めるようにしよう

❶ 勤務間インターバル制度
1日の仕事の終わりから次の仕事の始まりまで、一定の休息時間を設けること。

11時間の勤務間インターバルを義務化しよう!

❷「つながらない権利」
勤務時間外に会社や取引先からの連絡に対応してたら、気持ちが休まりませんよね?

時間外の連絡ルールである“つながらない権利”の法律上のきまりを作ろう!

私たちの声で“労働者を守る”労働基準法に!